

健康管理士ニュース

1

2019年1月号

隔月発行
No.136



日本成人病予防協会

URL:<http://www.japa.org/>

Email:health@japa.org

〒103-0004 東京都中央区東

日本橋3-5-5 日本医協第2ビル

TEL:03-3661-0175

FAX:03-3669-4733

(写真:枝垂れ梅とメジロ)

CONTENTS

- 協会からのお知らせ……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
 - 健康学習セミナーin岡山……3
 - 能力開発講座in東京……4
 - 能力開発講座in名古屋……4
 - 再スタート講習in大阪……5
- 情報コーナー……6
- 各地の健康管理士会便り……7
- 健康管理士からの声……7
- 不思議な色の世界……8
- チャレンジ★ザ★クロスワード……8
- そこがツボ!……8

協会からのお知らせ

謹賀新年

本年もよろしくお祝い申し上げます。

日本成人病予防協会 職員一同



健康管理士資格の「地位向上」及び「学会発表」のためのアンケート調査にご協力ください!

詳しくは、今回お送りしている「ほすぴ167号」をご覧ください!

取得数



アンケート提出で
1単位・1ポイント
つきます

この度、健康管理士資格の「地位向上」を目的に、埼玉医科大学と協同で、健康管理士の皆様方の健康意識や行動変容などを把握するアンケート調査を実施することとなりました。皆様からご提出いただいた回答内容については、統計的に集計、分析した上で、今後の予防医学普及啓発を推進していくための貴重な資料としても活用させていただくとともに、予防医療や健康管理の分野における「学会で発表する」ことを目指しております。

ご多忙のところ恐縮ですが、健康管理士資格の地位向上のために、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



創業240年!「健康のよろず相談所」(薬局)として地域の皆様の元気と健康をサポートしたい!



今回ご紹介するのは、江戸時代から続く老舗相談薬局の9代目店主として、お客様の健康や薬の相談に対応する傍ら、テレビやラジオなどに健康管理士として出演するなど、地域の健康に寄与する活動をしていらっしゃる早川弘太さんです。

Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

地元商工会が主催する研修会で経営者向けのメンタルヘルス系の研修会があり、その講師をされている方の肩書きが「健康管理士」と書いてあり、どんな資格なのかと調べたところ、健康に関する様々な知識や情報が習得でき、日本成人病予防協会のようなきちんとした組織の認定資格ということで興味を持ちました。

私は、先祖代々続いている漢方薬局の店主として、お客様との対話を重視した健康相談をしながら薬の提供や健康のアドバイスをを行っているのですが、健康管理士の資格や知識を活用することで、お客様からの信頼が高まるのではと思いました。



(対話重視の健康相談)

また、ちょうど健康に関する講演依頼などのお話をいただくようになり、講演をする上で「健康管理士」という資格を持つことで講演内容の幅を広げることができるようになるかもしれないと考えました。それまでは、医薬品の登録販売者という資格だけでしたが、「健康管理士」という立場で講演をしたほうが付加価値をつけられるのではないかと思い、資格取得を決めました。



(講演の様子)

そして、テキストのみの研修では頭に入らないと思い、都内で開催される養成講座に参加しましたが、そこでの研修が非常にわかりやすく幅広い健康に関する知識を学び直すきっかけとなりました。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような

手応えがありましたか?

体のしくみから病気、薬、メンタル的な内容など幅広い知識を提供してくれる健康管理士の資格は、漢方を中心とした健康相談を行っている私にとっては漢方的な目線だけでなく、現代医学的な考えや最新の健康情報などに関する目線からもお客様のお悩みを捉えることができ、相談の幅が広がったと感じています。

また、「ほすび」に掲載されている健康情報が非常に濃い内容のため、自分なりに学び直すことで、お客様向けのニュースレター、講演の内容、ラジオ番組出演のときなどにも参考にさせていただいています。健康管理士を取得してからはHP等で「健康管理士」であることを積極的に掲載するようにしました。そうすることで新たな講演依頼もいただくようになりました。

またNHK地元局のニュース番組に最近出演した際も民放と違い店舗の名前等が出せないため、スタジオでは「健康管理士の早川弘太」として出演をさせていただき、この資格を取得したことで、健康に関する解説をする際に非常にプラスとなりました。



(NHK地元局の番組に「健康管理士」として出演)

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

私自身、健康相談を生業にしているので、まずは自分自身が健康でなければ意味がないと思っています。普段から自分で気をつけている点が3つあります。1つ目は「ストレスをためないこと」2つ目は「カラダをしっかりと動かすこと」3つ目は「睡眠時間をしっかりと確保すること」です。3つとも健康管理士を取得する際の勉強で改めて大切さを実感しました。家族との時間、仕事の時間も大切ですが、自分が自由に使える

時間をしっかりと確保するようにして、好きなことをする時間に使ったり、運動をしたりする時間として活用しています。

もう一つは「頑張りすぎない・我慢すぎない健康法」を意識しています。「あれはダメ」「これもダメ」といういわゆるマイナスばかりの健康法では言われた方も嫌だし、ストレスが溜まってしまいます。私は、もちろん限度はありますが、ある程度の不摂生は誰しもするものと考えて「好きな物がある程度食べるためにも運動をして汗をしっかりとかきましょね」というように、プラスの健康法をお客様にも提案するようにしています。マイナスの健康法では通り一遍のアドバイスになってしまうと思います。

Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。

現在は、テレビ、新聞、雑誌、ラジオなど、あらゆるメディアで健康に関する様々な情報が報じられ溢れかえっている時代です。片寄った情報、大げさな情報、特定の商品を売らんがための情報など多くの方が「何が正しい情報」かわからない時代になっているので、健康管理士として「本物の

健康情報」を講演やメディアを通じて発信していきたいと思っています。

健康に関しては「絶対〇〇」ということはないと考えています。この人に良い健康法でも自分に合っているとは限りません。隣の人が食べて調子が良かった食べ物も自分に合うかはわかりません。健康法は一人ひとりの心とカラダが違うので異なって当たり前です。健康管理士として一人ひとりの体調や体質、気質に合わせた健康アドバイス「オンリーワンの健康法」をお客様のお話をしっかりと聞きながら提案していきたいと思っています。



(FM甲府の番組に「健康管理士」として出演)

第57回 健康学習セミナーin岡山

第1部
講演

「腸内細菌に操られるヒトの健康と疾病 ～知られざる腸内フローラの秘密～」

講師：岡山大学大学院環境生命科学研究科教授 ^{もりた ひでとし} 森田英利 先生

第一部は、岡山大学大学院環境生命科学研究科教授の森田英利先生をお招きし、「腸内細菌に操られるヒトの健康と疾病～知られざる腸内フローラの秘密～」と題してご講演いただきます。

腸は消化器系の一部であり、自律神経の支配によって、食べたものを消化・吸収・排泄する働きをもつことはよく知られています。近年では、こうした基本的な

働きだけではなく、生活習慣病の発症や予防、免疫機能とのかかわりなど、ヒトの健康に大きく関係している働きがあることがわかってきました。こうした働きに深く関与しているのが、私たちの腸内に住みついている多くの腸内細菌です。この腸内細菌が種類ごとに集まって棲息しているその「集まり」を「腸内フローラ」と呼んでいます。そして、その腸内細菌叢を構成する細菌の種類や組成比の違いによって、ヒトの健康が大きく左右されるのです。

今回のセミナーでは、基本的な腸内細菌の働きのほか、肥満をはじめとする生活習慣病や認知症と腸内細菌とのかかわり、がん治療への可能性など、最新の医療情報も交えてわかりやすくお話いただきます。理想的な腸内環境をつくるためのヒントを学び、日頃の健康管理に役立てましょう。



森田英利先生プロフィール

1991年岡山大学大学院自然科学研究科博士課程修了(学術博士)。米国ミネソタ州立大学 Food Science and Nutrition学部博士研究員、麻布大学獣医学部 教授、2015年より岡山大学大学院 環境生命科学研究科 教授。主な研究歴としては、乳酸菌とビフィズス菌の全ゲノム解析、機能的比較ゲノム解析、網羅的な常在菌叢(マイクロバイオーーム)の解析。Nature誌に3報、Cell誌に1報、Science誌に1報の報告がある。



第2部
講演

「今日からできる!「ながら筋トレ」のすすめ ～元気に歩ける100歳を目指しましょう～」

講師：岡山県健康管理士会会員・健康管理士 ^{おかた りょうこ} 岡田良子 氏

第二部は、今日からできる!「ながら筋トレ」のすすめ～元気に歩ける100歳を目指しましょう～と題してご講演いただきます。健康長寿のためには筋肉は不可欠!!筋肉の中でも歩くために必要な下半身の筋肉は、上半身の筋肉より衰えやす

く、寝たきり予防のためにも鍛え続けることが重要です。なかなか継続できない運動・筋トレを続けるコツや明日からと言わず今日からできる「ながら筋トレ」「かんたん筋トレ」について、少し身体も動かしながらお話いただきます。



〈岡田良子 氏〉

平成31年2月2日(土) 14:00～16:30

会場：岡山コンベンションセンター 2階展示ホール
(岡山市北区駅元町14-1)

定員：100名(先着順)

受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円(税込)

 J-point10でも参加可能です
一般…1,500円(税込)

この講座で学べること!

- 腸内細菌の働きと生活習慣病、認知症との関係、最新医療情報
- 理想的な腸内フローラをつくるためのポイントや考え方
- 今日からできる「ながら筋トレ」「かんたん筋トレ」

お申込方法

①お申込み

お電話、ホームページまたは6頁の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:www.japa.org/

②お振込み

下記いずれかの口座へ受講料をお振込み下さい。

口座名義：特定非営利活動法人 日本成人病予防協会

- ◆三菱UFJ銀行 大伝馬町支店 普通預金 0932033
- ◆三井住友銀行 浅草橋支店 普通預金 0993611
- ◆ゆうちょ銀行 振替口座 00100-0-607379



*ご本人の氏名と資格番号または受講生番号(数字のみ)を明記して下さい。

*振込み手数料はご負担いただきますようお願いいたします。

①お申込みと②お振込みの確認が取れましたら、1月中旬より受講票を発送いたします。

第66回 能力開発講座in東京

脂肪を成敗!ストレス発散!! 刀エクササイズ

「刀エクササイズ」とは、日本の伝統的な剣術や日本舞踊をベースにしたフィットネスです。刀を扱いながら、大きく体をひねる動きは、体の隅々の筋肉を利用するため、インナーマッスを鍛え、ウエストや二の腕など引き締めるなど、ダイエット効果も期待できます。また、美しい姿勢や所作が自然と身につくほか、ストレス発散など、心身の健康へとつながります。講座の



中では、時代劇やドラマでもお馴染みの殺陣のシーンも取り入れます。殺陣体験で時代劇気分!楽しみながら実践的に学びましょう。

寺西小百合先生
プロフィール

刀エクササイズ上級インストラクター
女性殺陣集団雲組主宰



「和」の素晴らしさを国内外・老若男女問わずに発信するべく活動中。

個人はもちろん、出演舞台の演出・衣装のプロデュースも手掛ける。師匠である日本舞踊家孝藤右近に弟子入りし、前者が考案した「刀エクササイズ」の上級インストラクターとして、多忙な師匠に変わりほとんどのレッスンを担当(総レッスン数1500回以上)、NHK、民放局、雑誌、webなど国内外問わず50以上のメディアに特集される。今では自らが総合プロデュースする女殺陣集団雲組を設立し、多くの舞台に出演中。

A 平成31年2月16日(土) 14:00~17:00

B 平成31年2月17日(日) 14:00~17:00

会場: DAYS赤坂見附 6階スタジオ(東京都港区赤坂3-9-1 紀陽ビル)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,320円(税込)

 J-point40でも参加可能です

持ち物: 受講票、筆記用具、動きやすい服装

この講座で学べること!

- 楽しみながらインナーマッスを鍛える
- 美しい姿勢や所作が身につく
- ストレス発散!心身ともにリフレッシュ

第67回 能力開発講座in名古屋

美しく健康的なカラダを手に入れる! ストレッチ&リンパマッサージ法

「最近カラダが疲れやすい」「肩や腰のこりがひどい」「むくみや、姿勢が気になる」などのお悩みをお持ちではないでしょうか。年齢とともに、体の様々な部分が衰えてしまい、放っておくと老化はどんどん早まってしまいます。今回の講座では、実際に体を動かし、正しい姿勢や、体幹強

化、リンパの流れ・血流改善など、日常生活で取り入れられるストレッチやリンパマッサージ法などについて学びます。余分な老廃物を排出して、代謝の良いカラダに!美しく健康的なカラダを手に入れましょう。



丹羽寛子先生
プロフィール

あい愛マインド所属インストラクター

パレトソールシンセシス、ザ・スローリンパドレナージュ、スリングヨガ、ピラティス、介護予防運動指導員取得。あい・愛マインドのほか、アイレクス・アスティ・アクロス・アンドヨガ、studio FUGA、マリOTTアソシアスポーツ、NHK文化センターなどで幅広く活動中



平成31年2月24日(日) 14:00~17:00

会場: ABC貸会議室 2階第2会議室

(名古屋市中村区椿町16-23 名駅ABCビル)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,320円(税込)

 J-point40でも参加可能です

持ち物: 受講票、筆記用具、動きやすい服装、

ヨガマットまたはバスタオル

この講座で学べること!

- 美しく健康的なカラダを手に入れる
- リンパや血流の改善法
- 日常生活で取り入れられるストレッチ&リンパマッサージ法

お申込方法

お電話、ホームページまたは6頁の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。

※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。

TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733 URL: <http://www.japa.org/>

「もう一度、勉強したい!」というたくさんのご要望にお応えして…

第20回 再スタート講習in大阪

〈講義内容〉1コマ 3時間×4回

最新の健康管理士テキストを使用し、復習だけでなく予防医学の基礎知識やすぐに日常生活で活かせる応用知識を協会専任講師がわかりやすく解説します!また、最終コマでは、学習した知識を活かしてケーススタディ(症状や病気の事例に対する指導法の学習)を行います。

(※単位取得には、全4コマ中3コマ以上の出席が必要となります)

1 日 目	①	ライフスタイルと健康・生活習慣病の総復習①【テキスト1・2】 ・健康寿命、喫煙、飲酒、細胞、血液、リンパ、免疫、健診 など ・がん(メカニズム、肺、大腸、胃、乳、前立腺 など)
	②	生活習慣病の総復習②【テキスト2】 ・メタボ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、心疾患、脳卒中、肺疾患、認知症 など
2 日 目	③	メンタルヘルスと運動・介護・薬【テキスト3・6】 ・ストレスとホメオスタシス、心の病気、ストレス解消法 など ・運動、介護、薬 など
	④	栄養と生活環境【テキスト4・5】+【ケーススタディ】 ・栄養素、エネルギー代謝、消化吸収、生活習慣病を予防する食生活 など ・気象と健康、地球温暖化 など + 症状や病気事例に対する指導法

ここが
オススメ!!

●忘れてしまった健康の基本
をもう一度!

話題の情報も盛り込みながら、最新のテキストで基礎から学べます。

●健康のスペシャリストを目指して再スタート!

単位取得にも繋がる!スキルアップをして新たな一歩を踏み出しましょう!



〈過去の講習の様子〉

平成31年2月16日(土)、17日(日) 10:00~17:00

会場: エル・おおさか (大阪市中央区北浜東3-14)

対象: 健康管理士

定員: 50名(先着順)

受講料: 21,600円+第15版テキスト代: 4,320円(※) 合計25,920円(税込)

21,600円(税込)+ J-point40(※)でも参加可能です

(※)テキスト代は、通常8,640円(税込)またはJ-point80のところ、再スタート講習申込特典として半額になります。

持ち物: 受講票、筆記用具、第15版テキスト(※お持ちの方はテキスト代は不要です)

お申込方法

お電話、ホームページまたは6頁の申込書を郵送またはFAX下さい。

※ご参加いただける方には後日詳細をお送りいたします。

TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733 URL: <http://www.japa.org/>

「健康管理士テキスト」最新版(第15版)が発行されました!

健康管理士のテキストを2年半ぶりに改訂しました。生活習慣病、メンタルヘルス、栄養、運動、環境などの最新理論が盛りだくさん!各種データも最新版!参考書としても活用できます!もう一度、健康管理と予防医学をしっかりと学びたい方にお勧めです!

※添削問題は付いておりません



〈最新版テキスト〉

●最新版テキスト代金(6冊セット) 8,640円(税込)

●テキストの購入をご希望の方は

ホームページ
<https://www.healthcare.or.jp/kkshi/goods/>
よりお申し込みください。

または

お電話でも承ります。
お申込み後、手続き方法をご案内いたします。
TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733

たばこ増税 10月から紙巻きも
(18/10/1 厚生労働省)

たばこの販売価格が10月1日から一斉に引き上げられた。たばこ税の増税に伴うもので、紙巻きたばこは2021年にかけて3段階、初めて対象となる加熱式たばこは22年までに5年続けてそれぞれ増税される予定だ。健康志向の高まりや受動喫煙を巡る規制強化などを背景に、国内のたばこ市場が縮小する中、メーカーと喫煙者には逆風が続く。

若い女性の運動離れ
(18/10/8 スポーツ庁)

週1日以上運動する人の割合(スポーツ実施率)が、中学生から40代までの女性は20年前より低下したことがスポーツ庁の調査で分かった。特に19歳は34%にとどまり、20年前から12ポイント落ち込んでいた。男性や50代以上の女性は、ほぼ20年前を上回ったが、成人の目標値65%を下回っている年代が目立つ。

また、2017年度の体力・運動能力調査によると、体力テストの結果を点数化した合計点が70代の男女と65~69歳女性で過去最高となり、高齢者の運動能力の向上が一段と鮮明になった。



血圧はどこまで下げたらいいいのか。
(18/10/17 日本高血圧学会)

アメリカの学会で高血圧の診断基準が「収縮期血圧130/拡張期血圧80」に引き下げられたことを受け、国内でも来年春のガイドライン改定を見据えた議論が進んでいる。日本の総人口の半数、成人の約6割が「高血圧」になってしまう計算だ。現在のところ、日本では診断基準は変えないものの、治療の目標値が引き下げられる方向だ。現在治療を受けている約1000万人の高血圧患者はさらに薬が増える見込みで、厳しい服薬管理が求められるそうだ。

パーキンソン病のiPS細胞治療
(18/11/9 京都大学)

京都大学は、パーキンソン病にかかった50代の男性患者に対して、10月にiPS細胞から作製した約240万個の細胞を左側の脳内に移植する手術を実施した。脳出血などの合併症は起きていない。今後2年間にわたり経過を観察し、評価していく。治療では京都大学が備蓄する拒絶反応が起こりにくい型の他人のiPS細胞から、ドーパミンを出す神経細胞のもととなる細胞を作製。患者の頭蓋骨に直径12ミリの穴を開け、脳に注射針のような器具で細胞を注入する。動きにくさなどの症状の改善や、進行を抑えることや服用する薬の量を少なくする効果を期待している。

好評につき今年も継続します!

健康管理士の輪を広げよう!



日本成人病予防協会は、皆様にご支援を頂き、30周年を迎える事ができました。そこで、お礼の意味を込めてキャンペーンを行っております。

下記の方法にて、『健康管理士一般指導員』資格にご興味がある方をご紹介ください。ご紹介者様に3,000円の商品券を差し上げます。

(※一部、本キャンペーンの対象とならない方がいらっしゃいます)

申込方法 健康管理士通信講座申込書の紹介欄に

- ①健康管理士番号
 - ②お名前
- の両方を記載

期 間 2019年12月31日まで

お問い合わせ 【日本成人病予防協会 越川】
TEL:03-3661-0175
E-mail:info3@japa.org

キリトリ線

申 込 書		ご希望の番号(複数選択可)	
セミナー名	①健康学習セミナーin岡山	交換・支払方法 (○で囲む)	10ポイント ・ 現金
	能力開発講座in東京		40ポイント ・ 現金
	②A 2月16日(土)		40ポイント ・ 現金
	②B 2月17日(日)		40ポイント ・ 現金
	③能力開発講座in名古屋		40ポイント ・ 現金
④再スタート講習in大阪	現金(21,600円) + 40ポイント	現金(25,920円)	
資格番号・氏名		H-	氏名
同行者(①健康学習セミナーのみ)			
電話番号(平日日中の連絡先)			

各地の健康管理士会便り

北海道健康管理士会

去る11月、講師山本さん(会員)の進行で、ほすび「味覚」を学習。味蕾を鍛える事で食材本来の味を楽しめることを学ぶとともに、がんを経験された方の抗がん剤治療中には食べ物の味がしない等々大変貴重なお話も聞くことができました。次回は1月13日(日)、健康セミナー「睡眠と健康:講師安田さん(会員)」と新年会を予定。皆さんの参加をお待ちしております。
E-mail: Hokkaido.health@gmail.com
(北海道健康管理士会 代表 宮澤 晋)

青森県健康管理士会

去る11月、青森市中央市民センターに於いて、健康管理士による市民無料公開講座を開催(参加者23名)。「発達障がい」:木村克己氏は障がいをいち早く把握し有効な手段を講じれば活路が開けると解説。「血液中のpHからわかる事」:嶋田町子氏は酸塩基平衡(血中の酸とアルカリのバランス)について解説。当会は30名の会員で楽しく勉強しています。会員募集中です!
●TEL:017-781-9559
(青森県健康管理士会 会長 神 一男)

埼玉県健康管理士会

去る10月、川口総合文化会館で「第3回健康寿命を延ばそう!」を開催。当会のメインイベントとして数年前からスタートした公



健康管理士からの声

●健康経営を推進しています!

健康管理士になってから、会社で健康経営を推進しております。経営理念は「皆様の心と体の幸せ」です。自ら実践して、確信を強くし、講演やプレゼンもでき、より多くの方と生きる幸せを共に感じるようになりたい。
(岡本 宗篤 兵庫県西宮市)

開無料公演ですが、今回は205名の集客となりました。高橋会長の挨拶から始まり、市長・市議会議員・県議ご来賓、予防協会の安村専務理事にご挨拶を頂戴し、その後、12名の講師(会員)がそれぞれ約9分間の健康講演を繰り広げとても盛会でした。

●TEL:080-3696-8280
(埼玉県健康管理士会 会長代行 上原 道康)

愛知県健康管理士会

去る9月は、ほすび165号の学習会と会員活動報告。10月は大府市の「生き生き長寿フェア」に出展し、一般の方に健康の知識と大切さをPRしたほか、講師養成研修会を開催。来る1月12日(土)は講師養成研修会、1月27日(日)は栄のナディアパークで、愛知工業大学の石垣尚男教授の「第30回公開健康セミナー」の講演と、当会会員の講演を予定。入会のお問い合わせは、戸松理事長まで。

●TEL:090-1623-1957
E-mail: seika102@re.commufa.jp
(愛知県健康管理士会 理事 神谷 進)

滋賀県健康管理士会

11月の定例会では、様式を変えて「健康維持に必要な条件」をテーマに、会員の方に約30分程度の発表をしていただき、その後、全員で議論を行いました。少ないながらも、一歩ずつ前進していける会を目指しています。問い合わせ、激励の電話もいくつか頂戴しています。会員同士の交流を図り、地域住民の方の健康維持に寄与し、信頼される会を一緒につくりませんか。滋賀県の皆さん、ご連絡をお待ちしています。

●TEL:090-4645-3403
E-mail: patch_sail_0825@yahoo.co.jp
(滋賀県健康管理士会 会長 森 範巳)

大阪府健康管理士会

去る10月「フレイル予防で、健康長寿」をテーマに「豊中市民健康展」に多数の会員が参加。体験コーナー(握力測定、口腔体験)や相談コーナー(チェックリスト・助言)を展開しました。市民の皆さまの笑

◆「健康管理士会」については健康管理士ホームページよりご覧いただけます。

健康管理士会 で検索!

●気軽に相談できる関係を作りたい!

「健康管理士の資格をもっています」とお話したお客様との会話の中で、健康に関して相談を受けることが多くなった。家族や知り合いに話せない事でも、気軽に相談してもらえるような関係が作れるといいなと思っています。
(川島 ひとみ 東京都小金井市)

顔、対応した当会員の笑顔、そして「次回もよろしく」との主催責任者からの一言を頂き、「予防医学の学びと啓蒙」を指針とする当会員の日ごろの真摯な学びと実践が、受け入れられ期待されていると感じる貴重な機会となりました。

●TEL:080-8313-3548
(大阪府健康管理士会 内片 武治)



山口県健康管理士会

去る11月、「やまぐち食の安心・安全研究センター」にて、農産物や食品の残留農薬検査や微生物検査、食品添加物等の理化学検査を見学し、捻密な検査で安心して口に入れる事が出来る事を確認。また、「ストレスと自律神経」の勉強会で意見交換をし、大変有意義な時間を過ごしました。次回は1月17日(木)、JR新山口駅近辺にて新年親睦会を開催予定。参加ご希望の方は12月末までにご連絡をお願い致します。お気軽にご質問、ご参加心よりお待ちしております。

●TEL:090-1352-8611
(山口県健康管理士会 会長 高倉 英恒)

大分県健康管理士会

去る9月、JR大分駅前広場で「第2回おおいたNPO博」に参加。昨年の第1回で2500人を超えた来場者が、今年はさらに増えました。当会では、当日健康相談とステージ発表を行いました。また日頃は市民公開講座等を行っております。今後も定期的な活動を続けていくためにも県内の健康管理士さんの参加をお待ちしております。是非いっしょに活動してみませんか。

●TEL:090-4987-7433
E-mail: stakehara0821@gmail.com
(大分県健康管理士会 会長 武原 真一)

●「たけじい」と慕ってくれます!

健康管理士で学んだ知識を活用し、用具ですが、児童たちの健康アドバイザーになっています。児童たちもそんな私を「たけじい」と慕ってくれ、私も嬉しいです。
(佐竹 章 京都市左京区)

不思議な色の世界……「赤」

私たちはたくさんの色の中で生活しています。好きな色やラッキーカラーはありますか？色には不思議なパワーがありますので、その日の気分や目的に合わせて色の持つパワーを取り入れてみてはいかがでしょうか。初回は「赤」をご紹介します。

◆赤はどんなイメージ？

皆さんは、赤といったらどのようなイメージが浮かびますか？子供たちのヒーローのリーダーは、やはり「レッド」です。情熱の赤や温かい炎を思い浮かべると、やる気の出るラッキーカラーが「赤」という方もいらっしゃるかもしれません。

赤は熟した果実の色であり、温かみを感じさせる色です。強いエネルギーをもたらす、赤い色に囲まれると、体温が上昇するともわれています。

また、赤は自己主張が激しく、小さくても目立つ性質があります。その性質を活かして信号機やパトランプ、消火器など危険や注意を示すのに使用されています。ネガティブな気分の中には、焦りや怒りなどが増長されることもありますので、その日の気分や目的に合わせて上手に取り入れましょう。

また、赤は食欲が増進するうえ、時間経過を早く感じさせる色でもあるため、店内の回転率を上げるために店舗の内装にも使われています。

さらに購買意欲をかき立てますので、バーゲンやワゴンセールの値札には赤が使われていることが多いですね。



◆赤のおすすめアイテム

これから寒くなる冬には、赤い下着や靴下などを身に付けると血液の循環も良くなり冷え性対策になります。

冬の季節には是非ともアイテムとして取り入れたい赤色、日本各地には昔から「申年に赤い下着を身に着けると、一年を健康に過ごせる」「赤い下着を着る、贈ると災いが去る(サル)」などの言い伝えがあります。新年を迎えるときや、大切な方への贈り物には「赤い下着」を選んでみてはいかがでしょうか。



椿の花ことば

控えめな優しさ 誇り

頭の体操

「チャレンジ★ザ★クロスワード」

カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

〈よこのカギ〉

1. 事柄が切羽詰まって、大変な様。
2. 月の最初の日。
3. それまで残してきた成績や功績。
4. 血液が足りなくなった人の体に血液を補う事。
5. 動物の骨を包んでいる柔らかな物質。
6. 妊娠初期の女性に現れる食欲不振・吐き気・嘔吐・試行の変化など。
7. 江戸時代の大名や旗本を敬って呼ぶ言葉。

〈たてのカギ〉

1. アコヤ貝にできる美しい宝石。
2. 体の骨が折れること。
3. 区切られた範囲の地域。
4. 航空機の離陸と着陸。
5. 野菜などを塩・お酢・醤油・麴・酒粕などに付け込んだ貯蔵食品。
6. 家の敷地の中で、建物の立っていない所。
7. 結婚した男女のうち、女性をいう言葉。

1		2	3		4
		5			
6	7				
8				9	
			10		
11					

〈ヒント〉
お正月に食べるための準備。

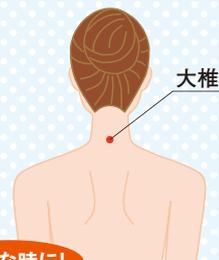


そこがツボ!

冷え性対策のツボ「大椎」

頭を前に倒すと、首の後ろに出っ張った骨があります。その下の窪んだ部分が大椎です。大椎は体の中で一番温かさを感じる部位といわれています。

温めたタオルやシャワーなどで大椎を温めると、血流が良くなって体全体がポカポカして温まります。



こんな時に!

風邪のひきはじめ、
鼻詰まり、咳、気管支炎、発熱

今回、「ほすび」167号が「特別なアンケート調査」のため、大変申し訳ございませんがご応募の受付を行いません。何卒ご了承ください。

尚、前回の答えは「ユウガオ」でした。抽選の結果、秋田県大仙市・進藤英明さま、静岡県駿東郡・岩佐陽子さま、広島県福山市・保島郁子さまが当選されました。おめでとうございます!

今回の オススメ書

医者が教える「食事術」最強の教科書 20万人を診てわかった医学的に正しい食べ方68

20万人を超える臨床経験を持つ著者が、生化学・最新医療データ・統計データから、医学的エビデンスに基づいて、今の医学で正しいと言える「食の教養」をまとめた1冊です。

著者：牧田善二

発行元：ダイヤモンド社

発行年月：2017年9月21日

販売価格：1,500円+税



次号 予告

- 能力開発講座in福岡
 - 能力開発講座in沖縄 ほか
- ※お申込はニュース発行後より受付致します。

編集 後記

寒さも本格的になり、クリスマスが過ぎたらあっという間に年を越します。新しい年はどのような一年にしたいですか。やはり健康でたくさん幸せを感じる年にしたいですね。まずは、ゆっくりお正月を過ごしましょう。(編集部)